

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynkowa wieprzowa 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jabłko 150 g sałatka pieczarkowa 150 g (GLU, JAJ, DWU)	kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Klopsik wieprzowy -duszony 90 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR, ZIA) brokuł na parze z ziołami 150 g (GLU) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot ** 250 g		herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) pomidor z natką pietruszki 150 g Ser biały w kawalku 30 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) roszponka 20 g	Energia [kcal] 2 214,8 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Sód [mg] 2 001,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 53,8
2026-02-12 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g sałata 20 g mandarynka 70 g jogurt naturalny 150 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) pomidor 150 g	Sztuka mięsa (szynka) gotowana 70 g (MIE) Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sałatka z buraczką ze słonecznikiem i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g sos śmietanowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	pomidor z natką pietruszki 150 g poledwica z warzywami 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galareta drobiowa, cytryna 120 g (MIE, SOJ, SEL, GOR) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA)	Energia [kcal] 2 250,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Sód [mg] 1 771,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 69
2026-02-13 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	roszponka 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) pomidor z natką pietruszki 150 g szynka bartnika 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) kompot wieloowocowy * 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet z ryby (morszczuk) 90 g (GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA) kalefior z bułką tartą i tłuszczem 150 g (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) jabłko 150 g		sałata 20 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g (BIA, RYB, SEL) twarożek z zieleciną 40 g (MLE) pomidor 100 g rukola 15 g	Energia [kcal] 2 091,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 319 Sód [mg] 1 787,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 39,2
2026-02-14 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owcowa 250 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, DWU) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) sałatka z ogórka kiszzonego, papryki św ze słonecznikiem 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) miód 25 g	ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Rolada z mięsa mielonego 90 g (BIA, GLU, JAJ, ZIA) kompot owocowy 250 g surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g (SEL) Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml (GLU) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g jabłko 150 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 256,9 Białko ogółem [g] 69,6 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 387 Sód [mg] 2 066,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 95,7

2026-02-15 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor 100 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z ciecierzycy 60 g (SEL) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) marchew gotowana 150 g (BIA, GLU) Udziec z kurczaka duszony 120 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) kompot owocowy 250 g	herbata b/c 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) twarożek z zieleciną 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 100 g	Energia [kcal] 2 374,4 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Sód [mg] 1 941 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 75,4	
2026-02-16 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cukrem 250 ml chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g kurczak w galarewce -wędlina 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z ogórka zielonego z rzodkiewką zieleciną i olejem rzepakowym i siemieniem lnianym 150 g	barszcz czerwony z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL, DWU) ziemniaki z koperkiem * 200 g (BIA) Goląbki 250 g (JAJ) sos pomidorowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) fasolka z bulką tartą i tłuszczem 150 g (BIA, GLU) Kompot 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g (JAJ) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	Energia [kcal] 2 138,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Sód [mg] 2 379,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 73,4	
2026-02-17 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną 250 g chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) roszponka 20 g Pasta jajeczna z papryką i szczypiorkiem 50 g (JAJ) zupa mleczna z kaszką manną 300 ml (BIA, GLU) pomidor z zieleciną i słonecznikiem 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL, DWU) kompot wieloowocowy* 250 g pomarańcza 150 g	ciasto -Zebra 80 g (GLU, JAJ)	Salatka z ryby wędzonej 150 g (JAJ, DWU, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR)	Energia [kcal] 2 523,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Sód [mg] 2 851,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 74,6
2026-02-18 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g ser biały w kawałku 70 g (BIA) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata z cukrem 250 ml pomidor 150 g smalczyk z fasoli z ogórkiem kiszonym 70 g (ROS)	ryż z jabłkiem i cynamonem 300 g (BIA) sos waniliowy 100 ml (BIA, GLU) Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g galart z ryby z cytryną 100 g (RYB, MIE, SOJ, SEL, DWU, GOR) cukinia z pomidorami i ziołami 150 g	Energia [kcal] 1 921,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Sód [mg] 1 229,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 87,6

2026-02-19 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g poledwica sopocka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU) jogurt naturalny 150 g (BIA) herbata z cytryną 250 g sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g (JAJ, DWU, GOR) chrzan 20 g	Kawałki kurczaka w sosie curry 150 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g (BIA) jabłko 150 g kompot owocowy 250 g		kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) chleb firmowy kroj, chleb razowy kroj 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g ogórek kiszony 150 g szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR)	Energia [kcal] 1 967,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sód [mg] 2 204 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 54,1
2026-02-20 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	sałata 20 g masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) herbata owcowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) twaróg z koperkiem 70 g (MLE) zupa mleczna z makaronem 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z natką pietruszki 150 g marmolada 25 g (DWU)	Ryba pieczona(morszczuk) 100 g (RYB) Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml (BIA, GLU, SEL) Kompot 250 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem rzepakowym 150 g Sos porowy 100 g (GLU)		pomidor 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) kielbasa zielonogórka 50 g (BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL)	Energia [kcal] 1 997,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Sód [mg] 2 583,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78,5